

# SUPERAR LOS OBSTÁCULOS PARA HACER EJERCICIO

La actividad física regular y el ejercicio son importantes en el tratamiento de todas las formas de artritis inflamatoria (AI), incluidas la artritis reumatoide (AR) y la espondiloartritis axial, y ofrecen numerosos beneficios para la salud. A pesar de ello, las personas con AI suelen ser inactivas y manifiestan muchas preocupaciones y temores a la hora de realizar actividad física.



## Duele demasiado hacer ejercicio

El movimiento, la actividad física y el ejercicio pueden ayudar a reducir el dolor. Experimentar algo de dolor suele ser una parte normal del tratamiento de los síntomas. Un fisioterapeuta podrá orientarte sobre cómo empezar a moverte y hacer ejercicio a un ritmo seguro.

Evitar el movimiento puede empeorar los síntomas. Recuerda que la falta de actividad física también está asociada a otras afecciones, como las cardiopatías, las enfermedades pulmonares, la diabetes y la obesidad, por lo que moverse es muy beneficioso.



## El ejercicio podría dañar aún más mis articulaciones

El ejercicio, incluido el levantamiento de pesas y los tipos de ejercicio de alta intensidad, han demostrado ser beneficiosos y seguros para las personas con artritis.

Aunque a veces el ejercicio puede causar dolor, suele ser un signo de adaptación a una nueva actividad o, si el dolor persiste, de que la actividad puede ser demasiado para tu capacidad actual. No es un signo de que se hayan producido más daños en las articulaciones.



## El ejercicio puede provocar un "brote"

Hay momentos en que los síntomas pueden aumentar: las articulaciones pueden hincharse más, doler más y estar calientes al tacto. Es lo que se conoce como "brote". Puede ocurrir si te has excedido, por ejemplo, haciendo demasiado ejercicio. Es importante que durante los brotes modifiques (no interrumpas) tu actividad física y permitas que tu cuerpo se recupere.

Un fisioterapeuta podrá aconsejarte sobre cómo modificar tus niveles de actividad durante un brote, así como sobre cómo hacer ejercicio de forma segura para reducir el riesgo de provocar un brote.



## El ejercicio me cansará más

El dolor y el agotamiento pueden dificultar la actividad física, sobre todo al principio, cuando el cuerpo no está acostumbrado. Sin embargo, el ejercicio y la actividad física mejoran la forma física y la fuerza, y también pueden ayudar a reducir el agotamiento relacionado con la enfermedad y a mejorar el estado de ánimo.

Un fisioterapeuta podrá aconsejarte sobre cómo empezar a hacer ejercicio y cómo aumentarlo gradualmente a medida que tu cuerpo se fortalezca.

**La fisioterapia es una parte importante de tu tratamiento general.**

**Un fisioterapeuta te orientará sobre cómo hacer ejercicio de forma segura, aumentar tus niveles de actividad, fijar objetivos y encontrar el equilibrio adecuado entre descanso y actividad.**

**Como parte de un equipo sanitario, los fisioterapeutas te ayudarán a reanudar o mantener una vida activa e independiente, tanto en casa como en el trabajo.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8 DE SEPTIEMBRE**